

February 学校給食献立表

～旬の食材～
Spinach
ほうれん草



令和6年2月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・高浜小・東小
三村小・関川小・北小・南小

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類		
1 (木)	むぎごはん	せつぶんこんだて						ごはん 麦	629 23.5 1.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのこみフライ	いわし たら いか					パン粉 油	しょうゆ カレー粉	
	ひじきのいりに	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん			さとう 油	しょうゆ 和風だし	
	けんちんじる	とり肉 豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう		こんにやく 里芋 油	しょうゆ 塩 和風だし	
2 (金)	はちみつパン					パン はちみつ		625 22.8 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	じゃがいものトマトクリームに	ぶた肉 大豆	生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも さとう 小麦粉		油 バター トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう
	パスタサラダ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし		マカロニ 油		玉ねぎドレッシング
	*りんごゼリー				りんご		さとう		
5 (月)	ごはん					ごはん		626 23.4 1.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かじょうどうふ	生揚げ とり肉 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ		さとう 油		しょうゆ 酒 豆板醤
	しおこんぶあえ						ごま ごま油		
	キウイフルーツ								
6 (火)	くるパン					パン 黒糖		620 21.7 3.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	スパゲッティナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム		スパゲッティ 油		トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ				イタリアンドレッシング
	チーズ		チーズ						
7 (水)	むぎごはん	石岡小 リクエストこんだて						ごはん 麦	634 24.1 1.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ					さとう		
	こんにやくサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし		こんにやく	和風ドレッシング	
	こまつなとなまあげのみそしる	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ			和風だし	
8 (木)	ごはん					ごはん		604 22.8 1.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ブルコギ	ぶた肉		にんじん にら	もやし にんにく 玉ねぎ		さとう ごま油 ごま		しょうゆ 酒 コチュジャン
	トックスープ	とり肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜		米粉		しょうゆ こしょう 鶏だし 中華スープの素 塩
	かんこくのり		のり						ごま油 塩
9 (金)	カレーなんばん(ソフトめん)	とり肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ	ソフトめん でんぶん	油	しょうゆ みりん 和風だし いりごだし カレー粉	634 21.0 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	だいたいこんサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	大根 きゅうり		ごま	(ドレッシング)	
	もちもちおいも	鶏卵					小麦粉 さとう さつまいも	油	
13 (火)	しょくパン(チョコレートクリーム)					パン (チョコレートクリーム)		625 21.7 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツ(トマトケチャップ)	鶏卵							チキンスープ (トマトケチャップ)
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ				塩ドレッシング
ハートのパスタスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ		米粉 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	
14 (水)	ごはん					ごはん		630 24.2 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉			にんにく 玉ねぎ		さとう 油		アップルソース 酢 しょうゆ
	もやしとこまつなのあえもの			小松菜	もやし		さとう		ごま ごま油 しょうゆ
キムチのみそしる	ぶた肉 みそ		にんじん	白菜 大根 ねぎ キムチ			ごま油 和風だし		
15 (木)	ごはん					ごはん		585 24.3 1.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	にくだんご(児:2こ、職:3こ)	とり肉			玉ねぎ		さとう		しょうゆ 酢 トマトケチャップ
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり		さとう		ごま 酢 しょうゆ
かきたまじる	とり肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ		でんぶん	かつおだし しょうゆ 塩		
16 (金)	ミルクパン					パン		613 26.7 2.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのトマトに	いわし		トマト					塩 こしょう 酢 (ドレッシング)
	ポテトサラダ(シーザードレッシング)	ハム			きゅうり とうもろこし		じゃがいも		油 塩 こしょう 酢 (ドレッシング)
かぶとはくさいのスープ	とり肉		にんじん	白菜 かぶ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう タイム		
19 (月)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールー	678 20.8 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	パプリカサラダ	まぐろ油づけ		赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ		さとう	酢 塩 こしょう	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
20 (火)	ホットドッグ(コッペパン) ウインナーのケチャップソース ポイルやさい(マヨネーズ) ぎゅうにゅう コーンスープ	ウインナー		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう	油 (マヨネーズ)	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	611 22.2 2.7
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう (コーヒーシロップ) *なっとう れんこんのカレーきんぴら おでん		納豆					たれ からし 酒 しょうゆ カレー粉 豆板醤	631 23.4 1.8
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのフリッター(児:2こ、職:3こ) じゃがいものうまに はくさいとほうれんそうのみそしる					小麦粉 油	油	しょうゆ 塩 和風だし しょうゆ 和風だし	622 20.4 1.6
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりそばろ まめとツナのサラダ わかめスープ							しょうゆ 酒 和風だし 棒棒鶏ソース	607 26.1 1.9
27 (火)	カツサンド(しよくパン チキンカツ(ソース) コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)) ぎゅうにゅう アルファベットオニオンスープ							しょうが グリンピース キャベツ 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ ごま ごま油 中華スープの素 しょうゆ	644 27.1 2.7
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あじナゲット(児:2こ、職:3こ) かんぴょうのちゅうかごまあえ ぐだくさんみそしる							塩 こしょう (ソース) (ドレッシング) 塩 こしょう しょうゆ 酒 和風だし しょうゆ みりん 和風だし	666 20.6 2.0
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ(児:2こ、職:3こ) ゆうもにんじんとまやしのナムル やさしいっぱいマーボーどうふ							しょうゆ 酢 中華スープの素 しょうゆ 酒 豆板醤	634 24.4 1.9
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3,4年生)、中学生のものです。 *印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									650 26.8 2.0

給食センターだよ!

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気で丈夫な体をつくりましょう。

じょうぶな骨を作るためには?

カルシウムをしっかりとろう

①1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。

食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜を揃えることで、栄養バランスがとりやすくなります。



②カルシウムの多い食品をとる。

ビタミンDやビタミンKが多く含まれる食品を一緒にとると効果的です。



③適度に運動をする。

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。また、日光に当たることで、体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。



④睡眠をしっかりとる。

骨の成長に関係する「成長ホルモン」は、寝ている時に分泌されます。夜更かしをせず、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。



カルシウムの多い食品
(強い骨や歯をつくる働きがあります)



牛乳・乳製品、小魚、小松菜などの葉物野菜、大豆や豆腐・納豆などの大豆製品

ビタミンDの多い食品
(カルシウムの吸収を促進する働きがあります)



イワシ・サケ・サンマなどの魚類や、乾燥きくらげ・乾燥しいたけなどのきのこ類

ビタミンKの多い食品
(カルシウムの取り込みを助ける働きがあります)



小松菜・ほうれん草などの葉物類、納豆